



12月のおしらせ

悠々館のご利用時間
9:00～17:00

神明住区センター
足立区神明南2-6-19
電話・FAX 03-5682-5089

☆来館の際は悠々館入館受付簿に記入をお願いします。

利用者へのお願い
・入館時の手指消毒

- 1(月) レクダンス教室 10:30 やさしいストレッチ教室 13:30
- 2(火) 書道教室 10:00 フラワーアレンジメント教室 14:00 住区de団らん 13:30(自由参加 定員20名)
- 3(水) フラダンス教室 13:30
- 4(木) 健康シニアヨガ教室 13:30
- 5(金) ギターde青春歌謡教室 14:00
- 6(土) 料理教室 10:30
- 7(日) カラオケ教室 13:30
- 8(月) やさしいストレッチ教室 13:30(11月分振替)
- 9(火)
- 10(水) 民謡教室 13:30
- 11(木) ストレッチ教室 13:30
- 12(金) いきいき体操 13:30(自由参加 定員25名)
- 13(土)
- 14(日)
- 15(月) やさしいストレッチ同好会 13:30
- 16(火) カラオケ広場 13:00受付 13:30開始(自由参加 定員25名)
- 17(水) フラダンス同好会 13:30
- 18(木) 役員会 19:00
- 19(金) 趣味の集い【ボッチャ】13:30(自由参加 定員20名)
- 20(土)
- 21(日) カラオケ同好会 13:30
- 22(月) 館内整理日
- 23(火)
- 24(水) わくわく運動教室 13:30
- 25(木)
- 26(金) 健康講座 13:30(自由参加 定員30名)
- 27(土)
- 28(日)
- 29(月)
- 30(火)
- 31(水)

筋肉上げマッスル
測定会やります！

健康推進部主催

認知症予防講座

睡眠、高血圧、糖尿病、難聴、歯
こんなことも関係しているよ！

講師：保健師・歯科衛生士

日時：令和8年1月30日(金)

13:30～15:30

受付：令和8年1月5日(月)9:00～

定員：25名 ふるってご参加ください

自由にご利用下さい

マッサージ機・スカイウェル・バンパー・輪投げ・ダーツ・囲碁・将棋

朝の体操 (自由参加)

月・火・木 9:30～9:45

・ラジオ体操

・キンコンカン体操

悠々部共催

10月～3月生まれ
集まれ！

☆☆☆ 誕生会開催 ☆☆☆

日時：令和8年1月17日(土)

13:30～

受付：令和7年12月23日(火)9:00～

定員：60名

定員になり次第締め切ります



今年も大変お世話になりました。

これからも皆様と、楽しい日々を過ごせますよう

職員一同頑張ります。皆様よいお年をお迎えください。

来年は1月5日(月)より開館いたします。

年末休暇

休館日 7・・・14・・・21・・・22・・・28 ～ 1/4

館内整理日

(年末年始)